

Hoffnung als Resilienzfaktor

Heinz Rügger



Wer für das Gute sensibel ist und das Positive bewusst wahrnimmt, geht hoffnungsvoller durchs Leben.

Hoffen ist eine Grunddynamik des Menschseins. Wenn wir nicht mehr hoffen können, verkümmert das Leben, haben wir nichts mehr, wofür es sich lohnt, sich zu engagieren und zu leben. Hoffnung ist Vertrauen in die Zukunft. Sie geht über Optimismus hinaus und bildet sich zuweilen gerade in Situationen, in denen jemand durch Krisen erschüttert wird. Hoffnung lässt sich verstehen als eine Art Möglichkeitssinn, der offen sein lässt für Veränderungen zum Guten und ermutigt, sich mit schwierigen

Lebenssituationen auseinanderzusetzen. Insofern ist Hoffnung ein wichtiges Element psychosozialer Resilienz.

Hoffen ist menschlich. Und es ist lebensnotwendig wie die Luft zum Atmen. Nach Verena Kast (2020) scheint Hoffen „eine archetypische Konstante zu sein und einfach zum menschlichen Leben zu gehören.“ Dabei ist Hoffnung etwas eher Diffuses, schwer zu definierendes, eine mehr unbewusst wahrgenommene „Begleitemotion des Lebendigseins“. Ihre Bedeutung wird

einem vor allem dann bewusst, wenn ihr selbstverständliches Gegebenes erschüttert wird und Hoffnungslosigkeit droht.

Hoffnung als Vertrauen in die Zukunft

Hoffnung bezeichnet eine innere Einstellung zum Leben, die dadurch gekennzeichnet ist, dass eine Person sich vertrauensvoll auf das einlässt, was die Zukunft bringen mag und damit rechnet, dass das, was das Leben bringen mag, zwar unverfügbar bleibt, ihr aber letztlich zum Guten reichen wird.

Es ist eine Grunderfahrung des Menschseins, dass wir die Zukunft und das Gelingen unseres Lebens nicht in der Hand haben. Zwar lässt sich manches planen, steuern, bestimmen. Aber nur bis zu einem gewissen Grad. Ob ich auch in Zukunft in Frieden, Wohlstand und sozialer Sicherheit leben werde, ob ich meine Arbeitsstelle behalten kann, ob einem Projekt Erfolg beschieden sein wird, ob Beziehungen Bestand haben und ich vor grösseren Krankheiten verschont bleibe, all das entzieht sich meiner Verfügungsgewalt. Ich kann mich darum bemühen, das Meinige dazu beizutragen, aber garantieren kann ich nichts, es bleibt unsicher. Ich kann nur darauf hoffen, dass es gut herauskommt. Ja ich *muss* darauf hoffen, sonst könnte ich nicht leben, würde verzweifeln oder von der Angst gelähmt, auf eine Krise zuzugehen und in meinem Leben zu scheitern. Wer nicht hofft, hat nichts mehr, wofür es sich einzusetzen lohnt. Nur wenn ich darauf vertraue, dass die Zukunft mir Positives bringen wird, dass sich die Dinge zum Guten entwickeln, kann ich hoffnungsvoll mein Leben gestalten und mich motiviert für alles Mögliche engagieren. Fehlt solche Hoffnung, verdorrt das Leben, werde ich gelähmt und verfall in Resignation. Hoffnungslosigkeit macht krank – körperlich und psychisch.

Angefochtene Hoffnung

Nun gibt es Menschen, die von ihrem Wesen her Optimisten sind. Sie sehen in allem das Positive und gehen auch in Krisensituationen grundsätzlich davon aus, dass sich die Dinge schon wieder zum Guten wenden werden. Eine solche Grundhaltung macht das Leben zweifellos leichter und ist in vielen Situationen hilfreich. Aber sie fällt nicht allen gleich leicht. In der Fachdiskussion wird zwischen Hoffnung und Optimismus unterschieden (s. Tab. 1).

Hoffnung ist eine Lebenshaltung, die gerade in schwierigen Lebenssituationen zu einem relevanten Thema wird. Man könnte in solchen Fällen von *angefochtener Hoffnung* sprechen, von Hoffnung, die Menschen den Widrigkeiten ihrer Situation abtrotzen müssen, um Hoffnung gegen allen Augenschein, also Hoffnung trotz allem entwickeln zu können. Nach dem jüdischen Religionswissenschaftler Pinchas Lapide (1987) gilt: „Nur die Hoffnung, die aus Not geboren wird, wirkt Not wendend.“ Im Unterschied zu einem generellen Optimismus erweist sich Hoffnung oft als eine Kraft, die sich gerade angesichts der Herausforderung einer Krise einstellt und bewährt. In ihr manifestiert sich, was heute Resilienz genannt wird: seelische Widerstandskraft in der Bewältigung von Lebensproblemen.

Hoffnung ist nicht die Konsequenz rationaler Begründung oder objektiv vorgegebener Tatsachen. Auch hängt Hoffnung nicht an Wahrscheinlichkeits-Abwägungen. Eine schwerkranke Person kann auf Heilung hoffen, selbst wenn diese aus medizinischer Sicht eher unwahrscheinlich ist. Hoffnung entspringt der Intuition und dem Lebenswillen, nicht einem logischen Kalkül. „Wir hoffen ‚aus dem Bauch heraus‘, und nicht aufgrund rationaler Überlegungen.“ (Dalferth, 2016)

Hoffnung als Möglichkeitssinn

Die besondere Bedeutung von Hoffnung als Resilienzfaktor in Krisenerfahrungen liegt darin, dass sie in einer Situation, in der die Wirklichkeit als bedrückend und beengend erlebt wird, den Horizont weitet und die Möglichkeit in den Blick nimmt, dass in der Zukunft wieder Besseres zu erwarten ist. In diesem Sinne ist Hoffnung Sinn für die Möglichkeit des zwar noch ausstehenden, aber zu erwartenden Guten, auf das hin die gegenwärtige Problematik auszuhalten sich lohnt.

Hoffnung ist Möglichkeitssinn, Sinn für die Möglichkeit des Guten – im Unterschied zum Wirklichkeitssinn, der einfach wahrnimmt, was ist. Hoffnung weigert sich, sich auf das zu fixieren und den Blick auf das zu verengen, was aktuell als problematisch erfahren wird. Die gegenwärtige Krise ist nicht alles, ist nicht das einzig mögliche, mit dem man sich einfach abfinden muss. Hoffnung wagt es, darauf zu vertrauen, dass noch Anderes, Besseres, im Moment vielleicht noch unwahrscheinlich Erscheinendes möglich werden wird. Nach Verena Kast (2020) erlaubt Hoffnung, „das Un-Mögliche zu denken und zu erwarten.“ Sie ist Ausdruck einer Freiheit, mit dem zu rechnen, was werden

Tabelle 1. Unterscheidung zwischen Hoffnung und Optimismus (in Anlehnung an Krafft & Walker, 2018, S. 157)

Hoffnung	Optimismus
<ul style="list-style-type: none"> • stärker emotional bestimmt • geringe persönliche Kontrolle über Geschehen • betrifft persönlich bedeutsame Dinge • bes. relevant in schwierigen Lebenssituationen • Hoffnung trotz allem • stärkere Beziehung zu Religion/Spiritualität 	<ul style="list-style-type: none"> • stärker kognitiv bestimmt • stärkere persönliche Kontrolle über Geschehen • betrifft allgemeine Dinge • in allen Lebenssituationen relevant • grundsätzlich positive Erwartungen • eher säkular-rational

kann, und sich nicht eingrenzen zu lassen von dem, was geworden ist. So gesehen „ist nicht der Realist, der in schwierigen Situationen nur die bedrohliche Wirklichkeit sieht, sondern der, der trotz allem, was dagegenspricht, hofft, weil er auf die Möglichkeit von Veränderungen zum Guten setzt, die er noch gar nicht sieht“, so der Religionsphilosoph Ingolf U. Dalferth (2016).

Hilfreich in der Bewältigung des Lebens ist, wenn Wirklichkeitssinn und Möglichkeitssinn gleichzeitig die Haltung einer Person bestimmen. *Wirklichkeitssinn* lässt nüchtern und realistisch wahrnehmen, was ist, schaut den Problemen ins Auge und fragt, was zu ihrer Lösung getan werden kann. *Möglichkeitssinn* macht Mut, darauf zu vertrauen, dass sich Lösungen abzeichnen und entsprechende Interventionen erfolgreich sein werden. *Möglichkeitssinn* motiviert, nicht zu verzagen, nicht aufzugeben und durchzuhalten. *Möglichkeitssinn* geht davon aus, dass es auch in einer schwierigen Situation nicht ausgeschlossen, sondern denkbar, vielleicht sogar erwartbar ist, dass sich in der Zukunft wieder Gutes einstellen wird.

Hoffnung als Illusion?

Hoffnung ist für das menschliche Leben elementar. Darum klammern sich Menschen in schwierigen Situationen oft an bestimmte Formen von Hoffnung fest, um nicht von Hoffnungslosigkeit übermannt zu werden. Nun stellt sich natürlich die Frage, wie „realistisch“ solche Hoffnung ist. Es liegt in der Natur der Hoffnung, dass diese Frage kaum zu beantworten ist. Wie realistisch eine Hoffnung ist, kann sich ja grundsätzlich erst in der Zukunft herausstellen. Das, was jemand erhofft, bleibt immer unverfügbar, nicht garantierbar, höchstens mehr oder weniger wahrscheinlich. Und selbst die Hoffnung einer kranken Person auf ein (nüchtern betrachtet eher unwahrscheinliches) Wunder kann eine Kraft darstellen, die ermutigt, das Leben zu bejahen und sich nicht aufzugeben. Sie kann also eventuell nicht realistisch, aber trotzdem hilfreich sein.

Allerdings kann Hoffnung auch eine problematische Seite entwickeln: wenn sie zum Mittel wird, die reale Wirklichkeit auszublenden und zu verdrängen. Dann wird Hoffnung zu einer Illusion, zu einer Selbsttäuschung, die verunmöglicht, sich lebensdienlich mit der gebebe-

nen Situation auseinanderzusetzen und hilfreiche Schritte der Bewältigung aktueller Schwierigkeiten zu vollziehen. Wenn eine unheilbar kranke Patientin sich krampfhaft an der Hoffnung festhält, sie werde wieder gesund und könne noch lange weiterleben, verhindert eine solche illusionäre Hoffnung vielleicht die Möglichkeit, letzte Dinge zu klären, das eigene Leben bewusst zu Ende zu bringen, die noch verbleibende Zeit sinnvoll zu nutzen und sich von ihrem sozialen Umfeld auf eine hilfreiche Art zu verabschieden. Es ist darum wichtig, *Möglichkeitssinn* und *Wirklichkeitssinn* immer aufeinander zu beziehen. So kann Hoffnung zu einem realistischen Umgang mit den Herausforderungen des Hier und Heute ermutigen, ohne einer Verdrängung der aktuellen Wirklichkeit Vorschub zu leisten. Was auf den ersten Blick paradox anmutet, hat durchaus seinen Sinn: Kranke können auf das Beste hoffen und sich zugleich auf das Schlimmste einstellen.

Modalitäten von Hoffnung

Hoffnung kann sich in ganz unterschiedlicher Gestalt äußern. Mindestens vier verschiedene Modalitäten können unterschieden werden (s. Tab. 2):

Es liegt auf der Hand, dass Hoffnung umso leichter enttäuscht werden kann, je konkreter sie sich auf ganz bestimmte Erwartungen richtet. Je stärker das Hoffen einer Person sich auf den generalisierten oder transzendenten Modus konzentriert, desto weniger wird es durch den Umstand erschüttert, dass allenfalls gehegte konkrete Erwartungen nicht in Erfüllung gehen. „Die absolute Hoffnung besteht darin, dass der Mensch sich keine Vorstellungen mehr macht, wie sich seine Hoffnungen erfüllen sollen, sondern er überlässt es der Zukunft und hat das absolute Vertrauen, dass sich die Dinge schon zum Guten wenden werden“ (Krafft & Walker, 2018).

Hoffnung kann sich im Verlauf einer Krise wandeln, kann sich flexibel auf die Entwicklung einlassen, die z. B. der Verlauf einer Krankheit nimmt. So kann am Anfang einer Krebserkrankung die Erwartung einer möglichen Heilung im Zentrum stehen. Wenn diese medizinisch unwahrscheinlich erscheint, kann die Hoffnung sich an einer gewissen Lebensverlängerung orientieren. Erweist sich auch diese als nur sehr begrenzt möglich, richtet sie sich

Tabelle 2. Modalitäten von Hoffnung

Konkrete Erwartungen	Hier geht es um sehr spezifische Hoffnung, die auf ein konkretes Objekt der Erwartung fokussiert ('hoffen-dass'). Beispiel: „Ich hoffe, dass ich die Klinik am Sonntag wieder verlassen und nach Hause gehen kann.“
Personale Hoffnung	Diese Art von Hoffnung äußert sich in einem grundlegenden Vertrauen auf eine bestimmte Instanz, von der man sich Hilfe verspricht („hoffen auf“). Beispiel: „Ich hoffe auf die Erfahrung und Kompetenz meines Arztes.“
Generalisierte Hoffnung	Diese abstrakte, eher absolute Hoffnung drückt eine allgemeine positive Grundhaltung aus, die durch Offenheit gegenüber der Zukunft charakterisiert ist („hoffen grundsätzlich“). Dabei geht es nicht um konkreten Erwartungen, wie sich die Hoffnung erfüllen soll: man überlässt es der Zukunft und vertraut darauf, dass sich die Dinge schon auf irgendeine Art zum Guten entwickeln werden. Beispiel: „Ich hoffe, dass aus meinen Kindern etwas wird.“
Transzendente Hoffnung	Diese Art der Hoffnung ist religiös geprägt und zielt auf ein Hoffnungsgut, das irdische Erwartungen übersteigt, etwa im Vertrauen darauf, dass das Leben in Gottes liebender Vorsehung geborgen ist („hoffen umfassend“). Beispiel: „Ich hoffe, nach dem Tod bei Gott aufgehoben zu sein.“

vielleicht auf ein erträgliches Durchleben der letzten Lebensphase und ein würdevolles Sterben. Darüber hinaus kann eine transzendente Hoffnung Raum gewinnen, über den Tod hinaus in einer anderen Realität Ruhe und Geborgenheit finden zu können.

Durch solch flexibles Anpassen der Hoffnung an die jeweiligen Gegebenheiten bleiben Möglichkeitssinn und Wirklichkeitssinn eng aufeinander bezogen und Hoffnung bleibt davor bewahrt, zu einer krampfhaft festgehaltenen Illusion zu verkommen.

Hoffnung und Resilienz

Hoffnung ist, wie die Andreas M. Krafft und Andreas M. Walker (2018) in ihrem grundlegenden Werk zur Positiven Psychologie der Hoffnung darlegen, ein wichtiges Element unserer psychosozialen Resilienz, also unserer seelischen Widerstandskraft, die uns hilft, Herausforderungen und Krisen im Leben zu bewältigen.

Hoffnung hat auf verschiedene Weise positive Auswirkungen auf das Ergehen von Menschen und auf ihren Umgang mit Krisen und Herausforderungen:

- Sie ermutigt, sich auf Schwierigkeiten einzulassen, Leiden auszuhalten und darauf zu vertrauen, dass sich Wege finden lassen, Probleme zu lösen oder auf konstruktive Weise mit ihnen zu leben.
- Sie verhindert, dass Menschen angesichts von Krisen in Verzweiflung geraten oder in Ohnmacht und Apathie verfallen.
- Sie erweitert den Blick über die beengenden Nöte im Hier und Jetzt hinaus und motiviert zur Suche nach hilfreichen Lösungen.
- Sie macht offen für Veränderungen zum Guten.
- Sie stärkt die Wahrnehmung von Positivem.
- Sie stiftet Lebenssinn, der zum Leben in seinen Höhen und Tiefen Ja sagen lässt, ganz im Sinne des bekannten Diktums von Vaclav Havel: „Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat – ohne Rücksicht darauf, wie es ausgeht“.
- Sie löst einen positiven Erwartungseffekt aus und befördert – ähnlich einer selbsterfüllenden Prophezeiung – das positive Resultat, das sie erhofft. Insofern enthält Hoffnung durchaus eine heilende, therapeutische Kraft: Sie verbessert die Lebensqualität von Patienten auch bei belastenden Diagnosen und Prognosen, sie entkrampft und fördert eine konstruktiv-erwartungsvolle Haltung im Umgang mit dem Unverfügbaren.

Quellen von Hoffnung

So hilfreich und wünschbar Hoffnung für das Leben generell und für die Bewältigung von existenziellen Herausforderungen im Besonderen ist, so wenig selbstverständlich ist es, in schwierigen Lebenssituationen auch wirklich Hoffnung zu finden. Dabei spielt ein doppelter Gesichtspunkt eine Rolle:

Zum einen ist Hoffnung eine Eigenschaft oder eine Emotion, die einem zufällt, ohne dass man durch rationale Entscheidung über sie verfügen kann. Es ist ähnlich wie bei der Liebe: Ob wir von ihr ergriffen und erfüllt werden, steht nur sehr begrenzt in unserer Hand; wir können uns ihr nur öffnen, ihr Raum geben, wenn wir intuitiv von ihr berührt werden. Zum andern gilt durchaus auch das Gegenteil: „Man muss sich immer wieder neu zur Zuversicht und damit zur Hoffnung entschließen, sich aber auch auf Hoffnung, Vertrauen, Zuversicht sensibilisieren“ (Kast, 2020). Um eine solche Haltung kann man sich bemühen. Damit stellt sich die Frage, woraus sich denn Hoffnung schöpfen lässt. Aus der Antwort auf diese Frage ergeben sich zugleich Hinweise, wie man z. B. als Mitarbeitende im Bereich der palliativen Geriatrie Klientinnen und Klienten im Entwickeln von Hoffnung unterstützen kann.

Es gibt viele Quellen, aus denen Menschen Hoffnung schöpfen können: Eine Quelle sind tragfähige, verlässliche Beziehungen zu Menschen, denen man sich verbunden fühlt, die solidarisch zu einem stehen und die empathisch an dem Anteil nehmen, was einen umtreibt. Das Vertrauen, von wohlwollenden Menschen umsorgt und unterstützt zu werden, lässt Hoffnung aufkommen. Hoffnung entsteht auch aus der Erfahrung von Sinn im Leben. Das muss nicht ein umfassendes Verständnis vom Sinn im Leben schlechthin sein, sondern kann auch in kleinen, alltäglichen Sinnerfahrungen bestehen, die immer wieder das Gefühl aufkommen lassen, das Leben sei irgendwie stimmig und trotz allen möglichen Belastungen grundsätzlich bejahenswert.

Erinnerungen an frühere Erfahrungen gelingenden Lebens und erfolgreicher Bewältigung von schwierigen Situationen kann ebenfalls Hoffnung stärken: Hoffnung, dass das Leben auch angesichts neuer Herausforderungen gemeistert werden kann. Zu solcher Hoffnung tragen das Vertrauen in die eigenen Problemlösungskompetenz und Erfahrungen von Selbstwirksamkeit bei.

Ganz grundsätzlich kann man festhalten: Wer im Rückblick auf das eigene bisherige Leben Grund findet, dankbar zu sein, weil so vieles gut und schön war und weil auch manch Schwieriges schlussendlich doch noch einigermaßen gut herausgekommen ist, der oder die wird auch im Blick auf die Zukunft zuversichtlich und hoffnungsvoll leben können.

Gestärkt wird Hoffnung ferner durch eine innere Einstellung, die sich darum bemüht, auf das Positive zu fokussieren. Psychologische Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen sich grundsätzlich stärker auf das Negative konzentrieren als auf das Positive (sog. negativer Bias), obwohl bei den meisten Menschen das Gute in ihrem Leben gegenüber dem Schlechten überwiegt (Krafft & Walker, 2018). Wer dem eine Haltung entgegengesetzt, die für das Gute sensibel ist und das Positive bewusst wahrnimmt, das uns im Leben begegnet, dürfte hoffnungsvoller durchs Leben gehen, als wer den negativen Bias für sich zur dominanten Perspektive werden lässt.

Hoffnung wird gestärkt, wenn jemand lernt, seine Ziele und Ansprüche zu relativieren und neuen Gegebenheiten

anzupassen. Bisher für wichtig Gehaltenes loslassen zu können und die Erfahrung zu machen, dass dadurch Freiheit entsteht, sich auf Neues einzulassen, das durchaus auch wertvoll ist und Erfüllung bieten kann, lässt einen hoffnungsvoller auf die Zukunft zugehen, als wenn man krampfhaft an dem festzuhalten versucht, was nicht mehr geht.

Hoffnung vermittelt in Situationen von Krankheit und Gebrechlichkeit auch eine fachkompetente, ehrliche und einfühlsam kommunizierte Information von Ärztinnen und Ärzten oder von Pflegenden über die Situation der Patientin oder des Patienten, die nichts schönredet, sondern die Gewissheit vermittelt, den Patienten auch in der kurativ nicht mehr behandelbaren Phase palliativ kompetent zu betreuen und jederzeit für ihn da zu sein.

Für religiös bzw. spirituell orientierte Personen stellt ihr Glaube oder ihre spirituelle Einstellung zweifellos eine wichtige Quelle von Hoffnung dar. Aus ihr beziehen sie Impulse zur Stärkung ihrer Identität und Ermutigung zum Umgang mit den Schwierigkeiten, die das Leben ihnen zumutet. Wer aus seiner spirituellen Orientierung über eine Perspektive transzendenter Hoffnung verfügt, die über die Grenzen des irdischen Lebens und seiner Möglichkeiten hinaus reicht, kann darin gerade angesichts des sich ab-

zeichnenden Lebensendes Hilfe finden, sich dem Unverfügbaren hinzugeben und in erwartungsvollem Vertrauen dem entgegenzugehen, was die Zukunft bringen mag.

Literatur

Dalferth, I. U. (2016). *Hoffnung*. de Gruyter.

Kast, V. (2020). *Immer wieder neu beginnen: Die kreative Kraft von Hoffnung und Zuversicht*. Patmos.

Krafft, A. M. & Walker, A. M. (2018). *Positive Psychologie der Hoffnung: Grundlagen aus Psychologie, Philosophie, Theologie und Ergebnisse aktueller Forschung*. Springer.

Lapide, P. (1987). *Mit einem Juden die Bibel lesen*. Calwer/Kösel.

Rüegger, H. (2022). Zum Umgang mit dem Unverfügbaren. *NOVA-cura*, 6(53), 13–16.



Dr. Heinz Rüegger, freischaffender Theologe, Ethiker und Gerontologe

h.ruegger@outlook.com